令和8年11月　ふらっとステーション考流学舎 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 手芸カフェ 13：30~15：00	3 文化の日	4 大人の 塗絵折り紙 カフェ 13：30~15：00	5 大人の 塗絵折り紙 カフェ 13：30~15：00	6 頭と体の運動 10：30~12：00 13：30~15：00	7
8	9 囲碁カフェ 13：30~15：00	10 災害に 備える勉強会 13：30~15：00	11 認知症オレンジサポーターの会に こにこオレンジクラブ 13：30~15：00	12 ふらっと ペンクラブ 13：30~15：00	13 頭と体の体操 10：30~12：00 13：30~15：00	14
15	16 手芸カフェ 13：30~15：00	17 大人の 塗絵折り紙 カフェ 13：30~15：00	18 指と頭の体操 13：30~15：00	19 大人の 塗絵折り紙 カフェ 13：30~15：00	20 認定看護師さん 「ためになるお話」 13：30~15：00	21
22	23 勤労感謝の日	24 ふらっと ペンクラブ 13：30~15：00	25 昭和の遊び カフェ 13：30~15：00	26	27 頭と体の体操 10：30~12：00 13：30~15：00	28
29	30 囲碁カフェ 13：30~15：00					

参加費 100円

開始時間は13：30です
サロンに参加希望の方は裏面の連絡先まで問い合せ下さい

サロンメニューの紹介

囲碁カフェ　９日、30日　13：30～15：00

初心者歓迎。囲碁を始めてみませんか？



手芸カフェ２日、１６日　13：30～１５：00

編み物は脳内で幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促し、ストレスや不安を軽減する効果があるそうです。



大人の塗絵
折り紙カフェ　４日、５日、１７日、１９日
13：30～15:00

ストレス軽減、集中力、脳の活性化、認知症予防に効果があると言われています。



色鉛筆の準備はしていますが、参加人数増加により色鉛筆が不足しています。自分の色鉛筆があれば持参をお願いしています。

ふらっとpenクラブ　１２日、２４日 13：30～15:00

筆記用具は鉛筆ボールペン、ふでぺん等何でも大丈夫です。ペンの力で前頭葉の働きを活発にしませんか？1週目は大人のペン字練習、2週目は新聞のコラムを原稿用紙に書き込んでいます



お願い参加される方には**転倒防止のために上履きの持参**をお願いしています。また、塗り絵、ペン字など作品の汚れにつながりますので**マイボトルのご持参**に協力お願いします

「ためになるお話し20日13:30~15:00

風邪をひかずに年を越そう
今日からできる冬の感染症予防
東苗穂病院　感染対策室　三島紀子室長

災害に備える勉強会10日13：３０～１５：００

災害にあった時身近にある物で窮地を救う事ができます。例えば、レジ袋、新聞、ゴミ袋など工夫をして利用しピンチを乗り越えられる知恵を一緒に身につけませんか？

社会医療法人豊生会
ふらっとステーション考流学舎

〒007-0803
札幌市東区東苗穂３条１丁目２－22

☎ 011-788-6102
平日 9:00～17:00 / 土・日・祝日 休み